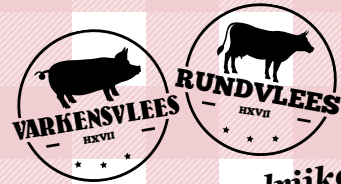


# 🚜 Macaroni à la Bennie 🚜

**Wie:** Harmen vd Vliet  
**Smaak:** Vezelrijk  
**Bereidingstijd:** 20 min  
**Afwastijd:** Weinig  
**Kosten p.p.:** € 2,-  
**Special thanks to:** Smulweb.nl  
**Speciale benodigdheden:** Drie pannen  
**Serveersuggestie:** Bier

**Ingrediënten voor 4 personen:**  
1 pak Vezelmacaroni van Honig  
1 pak Macaroni & Spaghetti mix van Honig  
1 pakje Heinz Tomato frito  
500 g half-om-half Gehakt  
1 gekookte Gelderse worst  
250 g Groente voor macaroni en spaghetti  
2 Uien



**Wist je dat:** Deze vezelrijke macaroni voor een goede stoelgang na een avond stappen zorgt?

## Bereiding:

1. Pel het vel van de worst en snijd de worst in blokjes van 1cm<sup>3</sup>
2. Pel de uien en snij deze ook in stukken
3. Kook water en zet een pan op het vuur voor het gehakt en een pan voor de worstblokjes. De pan voor het gehakt moet zekere overcapaciteit hebben
4. Bak de worst tot krokant, gooi deze in de pan bij het gehakt als het gehakt klaar is
5. Gooi dan de uien bij het gehakt. Roer de pan regelmatig door en gooi de zak groente bij de pan in als de uien goudbruin zijn
6. Roer dit mengsel door totdat het redelijk is ingezakt. Begin vervolgens met de macaroni koken. Voeg eventueel olijfolie toe tegen plakken
7. Als de macaroni aan het koken is voeg je de Honig mix en de tomato frito toe aan de gehaktpan. Roer dit mengsel en voeg eventueel een klein beetje water toe. Roer ook de macaroni
8. Na 9 minuten moet de macaroni gereed zijn. En binnen die 9 minuten tijd heeft de pan met gehakt en saus genoeg de tijd om even lekker te pruttelen. Gooi er koud water bij en giet weer af om de macaroni te laten schrikken, dit helpt ook tegen plakken. Nu kan ook de gehaktpan van het vuur en is alles gereed

